VISTIENDO CON SEGURIDAD

La ropa y los equipos de protección individual es lo único que nos separa o protege del medio físico en el que desempeñamos nuestro trabajo. Por esta razón es muy importante ser consciente de las medidas a nuestro alcance para minimizar tanto el riesgo potencial como las consecuencias de los accidentes que tanto nuestros operarios como nosotros mismos podemos sufrir

LA ROPA DE TRABAJO

La ropa no sólo nos protege del sol sino que también puede protegernos de accidentes con la maquinaria. Cortacéspedes, desbrozadoras, y el resto de equipos para el jardín pueden golpear y lanzar piedras u otros objetos a alta velocidad. Con estas condiciones no querrá vestir pantalones cortos o camisas sin mangas. En vez de ello, lo mejor es vestir ropa robusta, de mangas y perneras largas.

Asegúrese que la ropa que visten sus operarios así como la utilizada por usted mismo no es excesivamente ancha, ya que tienen más peligro de quedarse enganchada con la maquinaria.

El pelo largo debe recogerse firmemente lejos de la cara y el cuello y tapado por una gorra. No lleve la coleta o trenzas suelta, pueden engancharse en ejes en rotación y provocar resultados desastrosos. La gente puede llegar a perder el cuero cabelludo por esta causa.

Nunca vista ropa con flecos. Retire los cinturones sueltos en chaquetas o sudaderas. Cualquiera de estos elementos puede quedarse enganchado en ejes en rotación, y tirar de usted hacia la máquina. Bufandas, faldas largas, joyería suelta y pelo largo no recogido, son todos elementos peligrosos.

Es importante llevar un calzado adecuado tanto por protección como por agarre y estabilidad. Como regla general, use zapatos robustos, completamente cerrados con buenas suelas de agarre. Y eso significa no usar sandalias o zapato deportivo ligero.

Cuando trabaje con herramientas profesionales, deberá usar protecciones auditivas y oculares. Gafas correctoras de visión y auriculares de música no ofrecen la protección más adecuada. De hecho, los auriculares de música son peor que no llevar ninguna protección. La música puede distraerle de su trabajo, sus cables pueden engancharse con el equipo, y si el volumen al que lo coloca para escucharlo por encima del ruido de la máquina, puede causarle graves daños auditivos.

Fig. 1 – El pelo largo debe recogerse firmemente lejos de la cara y el cuello

La ropa adecuada para cada tarea dependerá de la máquina que vaya a usar. Lea su manual del operador para saber cual es la más adecuada.

Como recomendaciones generales:

- Use botas robustas con buena suela antideslizante.

- Use pantalones de la longitud adecuada. Flecos pueden ser peligrosos.
- Vista jerséis ajustados.
- Use guantes de su talla, que le faciliten un buen agarre, y que estén en perfectas condiciones.
- Use ropa que le quede bien y esté en buen estado. Extremos deshilachados o rotos son peligrosos.
- Use los equipos recomendados de protección para la cabeza, ojos y oídos.
- Use gorras que le protejan el cuello y oídos del sol.
- Quítese la joyería antes de ponerse a trabajar.
- Use chaquetas y sudaderas de su talla y sin cordones.
- Elija ropa con puños ajustables. Evite aquellos de ajuste por botones.
- Mantenga los cordones de los zapatos cortos o introdúzcalos por dentro del zapato.
- No se remangue los pantalones—cómpreselos a su tamaño.
- No vista la chaqueta sin cerrarla. Siempre cierre la cremallera, los botones o mejor aún, colóquese en vez de la chaqueta un jersey ajustado.
- No use pantalones desgarrados.
- No use ropa suelta o muy holgada.
- No salga al exterior sin la protección adecuada para la cabeza.
- No use radios portátiles.
- No use guantes demasiados grandes.
- No use ropa con flecos o capucha.
- No use zapatos ligeros o con cordones demasiado largos.

Equipos de protección individual (EPIs)

Muchos operadores de campos de golf o de empresas de mantenimiento necesitarán más protección que la que puede ofrecer la ropa normal. Lo que necesita es un equipo de protección individual o EPI como lo llaman los expertos en seguridad laboral.

En esta ocasión discutiremos diferentes herramientas EPI que protegen:

- Cabeza
- Ojos
- Oídos
- Manos
- Sistema respiratorio

Dentro de estos equipos hemos de proporcionar aquellos que están homologados para cada tipo de trabajo. Esto es importante ya que desde el punto de vista legal el empresario debe de proporcionar al trabajador todos los equipos de protección individual que deben de utilizarse en el desempeño de la actividad laboral. También es obligación del empresario el velar por la correcta utilización de estos equipos de protección. La validez de los EPIs a nivel europeo viene determinado por unos códigos comunes presentes en todos los equipos (siglas EN). La presencia en los equipos de estas siglas certifica que el producto es homologado quedando por parte del empresario la labor de identificar los riesgos potenciales y por lo tanto determinar el tipo de EPI necesario.

En cuanto a protección ocular, por ejemplo, si un par de gafas de seguridad cumple la normativa EN, usted sabrá que están hechas de un material especial resistente que puede aguantar un impacto de alto nivel. Si usted compra unas gafas que no cumplan la normativa EN, nunca sabrá hasta que tenga un accidente, cual es la protección real que le otorgan.

Protecciones para la Cabeza:

La mejor protección para la cabeza es un casco rígido. Le protege de golpes y caídas de objetos. Algunos cascos rígidos llevan rellenos textiles para poder trabajar con ellos en climas fríos. Use cascos rígidos para trabajos de construcción, poda de árboles, u otros trabajos donde caídas de objetos puedan causar lesiones en la cabeza. Cascos semi rígidos solo son eficientes para protegerle de golpes ligeros contra objetos. No son sustitutos de cascos rígidos ya que no le protegen de caídas de objetos.

Fig. 2 –Protección para la cabeza

Cascos aprobados se identifican por el código EN 397

Protección ocular:

Los ojos son muy sensibles y necesitan protección ante virutas voladoras, compuestos químicos, polvo, u otros. Debe usar protección ocular siempre que este trabajando dentro de un taller, pintando, aplicando productos químicos, o trabajando en ambientes polvorientos. Si trabaja con maquinas en el exterior, es muy buena idea usar esta protección ocular también. Compruebe el manual del operador de la máquina para ver las recomendaciones del fabricante.

Protección ocular aprobado: EN-166 y EN-169 (dependiendo de la labor)

Si usa gafas correctivas o gafas de sol mientras trabaja, asegúrese que llevan lentes resistentes a los impactos. Las lentas de gafas seguridad aprobadas están hechas de un material especialmente resistente a los impactos para

poder aguantar mayores golpes que las lentes ordinarias. Podrá montar escudos laterales a las gafas para protegerle de partículas voladoras.
Las gafas de seguridad protegen a los ojos de impactos de partículas impelidas. Algunas gafas llevan ventilación para reducir la condensación de las lentes, pero estas gafas no ofrecen protección contra vapores o líquidos químicos.

Las mascaras de cara protegen a la misma de salpicaduras, polvo, o virutas, pero suministran muy poca protección contra los impactos. Si necesita protegerse de partículas impelidas, use gafas de seguridad o coloque una pantalla protectora frontal al casco rígido.

Figura 3: Hay varios tipos de elementos protectores para sus ojos

Protección auditiva

La perdida auditiva puede ser un problema serio para gente que trabaje muchas horas con estos equipos. Si sus operarios están expuestos a ruidos altos deberá usar protección auditiva.

¿Pero como saber si su ambiente de trabajo es demasiado ruidoso? El primer paso es intentar conocerlo, aunque sea orientativamente. El nivel de ruidos se mide en decibelios. Mucha gente asume equivocadamente que un aumento de muy pocos decibelios no es significativo. De hecho, cada subida de 3 decibelios representa doblar la intensidad. Ese es el ruido que nosotros apreciamos, y el que nos puede dañar el oído. Así un ruido de 103 decibelios tiene el doble de intensidad que un ruido de 100 decibelios.

Aquí hay algunas mediciones para actividades comunes:

- 50 ligera brisa, riachuelo
- 60 conversación normal
- 85 tractor a ralentí
- 90 cortacéspedes a máxima aceleración, motocicleta
- 100 tractor trabajando, sierra de bricolaje
- 110 quitanieves, walkman con auriculares a volumen normal
- 120 motosierra antigua, tractor con un tubo de escape defectuoso, trueno

El peligro de sufrir pérdida auditiva es más serio a partir de los 85 decibelios. Cada vez que tenga que gritarle a alguien que esté tan solo a 1m, es probable que el ruido sea superior a 85 decibelios.

Las lesiones auditivas no suelen ser causa de un solo ruido estruendoso. Sino del hecho de estar escuchando ruidos altos a lo largo de un largo periodo de tiempo. A mayor sea el nivel sonoro, menos tiempo tardará en sufrir lesiones.

A 90 decibelios, el ruido puede empezar a afectar su capacidad auditiva si esta expuesto a el durante más de ocho horas al día. Según el ruido se incremente, disminuye el tiempo "seguro". A 95 decibelios, los daños auditivos pueden tener lugar si está expuesto más de cuatro horas al día. Una hora diaria a 105 decibelios puede provocar lesiones auditivas, mientras que una exposición de 15 minutos al día a 115 decibelios puede ser igual de peligrosos.
Aquí tiene algunas guías de como identificar situaciones de trabajo que causen daños auditivos:

- Sus oídos le pitan después de estar expuesto al ruido.
- Su voz y otros oídos los oye más apagados tras esta exposición.
- Mientras trabaja debe hablar a gritos para que le escuche alguien cerca de usted.

Hay muchos productos disponibles para proteger su oído interno, desde tapones de oído a orejeras. Cuando elija una protección determinada, busque la etiqueta que indique que capacidad amortiguadora posee (Ratio reductor de ruidos NRR). La NRR es una indicación de la protección auditiva que suministra. Por ejemplo, unos tapones de oído marcados con "NRR 26" están pensados para reducir el nivel sonoro 26 decibelios. Desafortunadamente, esta tabla es para situaciones ideales. En uso real puede suministrar tan solo el 50% de la protección indicada. Así en un ambiente

Fig. 4 – Tapones de espuma o goma (arriba) y orejeras acústicas (abajo)

de 100 decibelios, estos tapones reducirán los ruidos que usted escuche tan solo 13 decibelios. Asegúrese que usa modelos con un ratio suficientemente alto para la aplicación que vaya a ejecutar.

Protección auditiva aprobada: EN-352 y EN-458 (tapones y/o orejeras)

Mientras que los tapones suministran protección adecuada, las orejeras además tienen otras ventajas (por ejemplo, no empujan la suciedad dentro del canal auditivo). Las orejeras también reducen mejor el sonido que los tapones porque cubren los pequeños huesos de conducción de ruido y el oído externo.

No use tapones de algodón para tapar los oídos. No obtendrá ninguna protección. El algodón tapa solo los ruidos de baja frecuencia y no los de alta frecuencia.

Protección de las manos y pies

Los guantes no siempre previenen lesiones graves en las manos, pero pueden protegerle frente a cortes, abrasiones, compuestos químicos, e irritaciones de la piel.

Los guantes de cuero protegen las manos contra objetos cortantes y dan un buen agarre mientras que los guantes de nitrilo se recomiendan cuando trabaje con compuestos químicos. Guantes de tela o algodón suministran algo de protección, pero no los use nunca cuando trabaje con pesticidas. Absorben los compuestos químicos, aumentando su exposición al mismo.

Use guantes que se ajusten bien, pero no excesivamente prietos. Si los guantes se dan de si, reducen su grosor, ofreciendo menor protección. Si son demasiado grandes, hacen que pierda el agarre y es más fácil que se enganchen en piezas móviles.

Duantes de Protección aprobados en función del trabajo
EN-388 y EN-420 (agresión mecánica)
EN-374 y EN-374-2 (micro-organismos)
EN-374-1,2,3 (productos químicos)
EN-60903 (guantes aislantes)
EN-348 (guantes de soldadura)

Para los pies se debe de utilizar siempre calzado de seguridad homologado:

Sistemas de sujeción homologados: EN 346

Equipos de protección contra vibración

Muchas partes de los equipos de uso al aire libre transmiten cierta vibración al operador que lo empuña. La cantidad de vibración depende del tipo de máquina. Si bien su cuerpo puede absorber cierta vibración sin efectos secundarios apreciables, una exposición prolongada a la misma, pueden causar daños nerviosos o musculares. Una dolencia asociada con la vibración que puede afectar a los trabajadores de mantenimiento y de campos de golf es conocida como síndrome de Raynaud.

El síndrome de Raynaud es un desorden de la circulación sanguínea a los dedos. Esta condición se agrava con la exposición al frió. Es importante reconocer los síntomas y signos del síndrome de Raynaud. Estar prevenido puede ayudarnos a detectarlo antes de que se agrave. Si no lo detecta en las primeras etapas, esta disfunción puede limitar permanentemente la circulación sanguínea por los dedos.

Síntomas típicos del síndrome de Raynaud:

- Cosquilleo y ligera perdida de sensibilidad, adormecimiento en los dedos
- Perdida de color en los dedos, usualmente no afectado al pulgar
- Dolor, a veces con enrojecimiento, ocurriendo entre 30 minutos y dos horas con posterioridad a la exposición al frió/vibración.

Aquí le indicamos algunas maneras para limitar su exposición a las lesiones por vibración:

- Mantenga su cuerpo caliente, especialmente la cabeza y el cuello, manos y muñecas, y pies.
- Use guantes abrigados para mantener sus manos calientes y absorber parte de la vibración.
- Asegúrese que las máquinas están ajustadas adecuadamente. Si no estuvieran afinadas o mal equilibradas, vibrarán aun más.
- Agarre las herramientas que vibren tan ligeramente como le permita el mantener un buen control sobre la máquina. Intente no agarrarla con más fuerza.
- Limita la cantidad de tiempo que pase trabajando con equipos manuales (vibratorios). Intente efectuar determinadas tareas diarias donde no se requieran estas herramientas.
- Si desarrolla alguno de los efectos secundarios del síndrome de Raynaud, adormecimiento o perdida de sensibilidad, consulte a su medico generalista o de cabecera.

Sistemas de sujeción homologados: EN 358

Protección respiratoria

Hay muchos tipos y medios de equipos de protección respiratoria. Cada uno diseñado para una situación especifica. Algunos elementos filtran los vapores de pesticidas; otros retienen las incomodas partículas de polvo y otros las partículas tóxicas del polvo. Es importante elegir el filtro correcto para la aplicación o tarea que va a realizar. Elegir un elemento erróneo puede ser tan peligroso como no usar ninguna protección.

El equipo más simple de protección es la mascara con respirador de filtro. Son elementos de fibras flexibles que tapan la cara y boca y que atrapan material dañino antes de que le lleguen a los pulmones. Hay numerosos tipos de mascaras con respirador por filtro. Asegúrese que usa el que le protege hasta el nivel que necesita.

Comprenda que algunos filtros están diseñados para uso en tareas de bricolaje como hobby. Estos modelos no están certificados ni homologados y por lo tanto no están recomendados para aplicaciones comerciales. De nuevo, asegúrese que el respirador de mascara que compre esta diseñado para poder usarse en la aplicación que va a efectuar.

Los respiradores de cartucho tienen una mascará para la cara a la que se acopla uno o dos cartuchos sustituibles. Los cartuchos contienen un material absorbente (a menudo carbón activo) que purifica el aire que inhala. Para atrapar partículas gruesas, se pueden añadir filtros delante de este cartucho. Con los respiradores de cartucho, debe asegurarse que el cartucho que esta instalado es del tipo adecuado para el contaminante presente y el nivel de concentración del mismo. Asegúrese que la fecha de caducidad del cartucho no ha “expirado.”

Asegúrese que el respirador se cierra convenientemente en todos los puntos de contacto con la cara para prevenir que los vapores químicos le lleguen sin pasar por el filtro. Ya que el bello facial puede hacer que la mascarilla no cierre perfectamente, los usuarios de estos respiradores no deberían tener barba.

Asegúrese que sus ojos también están protegidos. En muchas aplicaciones se deben usar gafas de seguridad junto al respirador. Algunos de ellos llevarán incorporada una mascará completa de cara para protección frente a salpicaduras.

Diferentes máscaras utilizables en campos de golf en función del trabajo:

Tipo FFA1/FFA1P1 EN 149- EN-136 y EN-405 (Mecánicos)
Tipo A1 EN-140 (Jardineros)

Basado en la traducción del libro: **“SAFETY MANAGEMENT FOR LANDSCAPERS, GROUNDS-CARE BUSINESSES AND GOLF COURSES”** de la serie: FUNDAMENTALS OF SERVICE
Editorial: DEERE & COMPANY, JOHN DEERE PUBLISHING